# طرق مختصرة للاحتفاظ بهدوئك

(نصائح واستراتيجيات ستغير حياتك)

Shortcuts to keeping your cool

تأليف : جيل لندنفيلد

تاريخ الإصدار: ٢٠٠٤م




www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademe
familyacademy
familyacademy36


أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة

# طرق مختصرة للاحتفاظ بهدوئك

## المؤلف ونبذة عنه:

جيل لندنفيلد، هي واحدة من الأخصائيين البارزين في مجال تنمية الشخصية في المملكة المتحدة، ولها تسعة كتب حققت انتشارًا واسعًا على مستوى العالم.
ولشهرتها كمعالجة نفسية بارزة تتعامل لندنفيلد على نطاق واسع مع منظمات منها المنظمات الخيرية والمنظمات المتعددة الجنسيات.

## نبذة عن الكتاب:

هل تشعر في بعض الأحيان بفقدان السيطرة على أعصابك؟ عندما تجد نفسك عالقًا في إحدى إشارات المرور، أو عندما يتعطل الكمبيوتر الخاص بك، أو عندما لا يحضر صديقك في الموعد المحدد؟
هذا الكتاب مليء بالنصائح والاستراتيجيات المفيدة، قامت بوضعها الكاتبة والمعالجة النفسية الشهيرة جيل لندنفيلد، وبهذه المساعدة التي تقدمها لك، سوف تكون قادرًا على التعامل مع الغضب والمواقف الصعبة بمزيد من السهولة والطمأنينة.

## أهداف الكتاب:

### يهدف هذا الكتاب إلى أن تتعلم:

- كيف تعبر عن مشاعرك بالشكل المناسب وفي الوقت المناسب.
- كيف تبقى هادئًا عندما تقابَل بغضب بالغ من شخص آخر.
- كيف تمنع تراكم وتزايد الإحباطات.
- كيف تكون حاسمًا عندما تتعرض لغضب غير مبرر من الآخرين.
- كيف تحول طاقة الغضب المدمرة بداخلك، إلى طاقة حاسمة وآمنة وبناءة.



# مقدمة

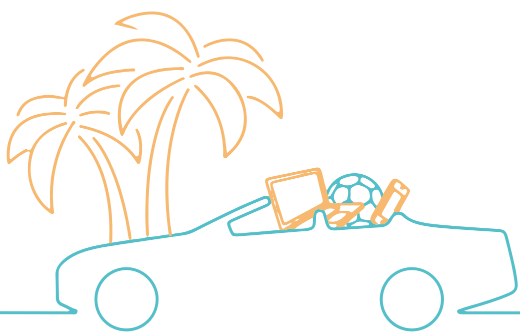
إن الغضب شيء خطير، ولكن عدم الغضب وقت اللزوم قد يكون أكثر خطورة، إن هدفنا ليس الامتناع عن الغضب كلية، فالغضب قد يكون مفيدًا عندما تتعرض إلى ظلم أو إهانة أو تهديد.

لكنه يصبح عائقًا عندما يدفعك كراهية للتصرف بطريقة خاطئة، والأشخاص الذين يغضبون ليسوا أشخاصًا سيئين بشكل جوهري، ولكنهم يدركون بدرجة كبيرة أنهم عندما يفقدون أعصابهم يتصرفون بطريقة هم أنفسهم يكرهونها، ويعرفون أنها تشكل خطرًا عليهم وعلى الآخرين.

إن قدرتك على الشعور بالغضب العميق والتعبير عنه بطريقة آمنة وبناءة، مع امتلاك قدر لا بأس به من التواضع والشجاعة، يجعلك تمتلك الوصفة الكاملة التي تجعل منك بطلًا، مع ميزة إضافية تميزك عن الأبطال القدامى، وهي أنك ستكون على قيد الحياة لتحكي حكاياتك مع البطولة.

الحفاظ على هدوئك ليس هدفًا مستحيلًا، دعنا نعترف أن هناك احتمالًا أنك ستصادف بعض العقبات والمزالق على الطريق، ولكنني أعتقد بشكل عام أن بمقدورك أن تأخذ من الغضب ما به من مميزات وتتجنب عيوبه.

وبمجرد أن تفعل ذلك من الممكن أن تصبح عاملًا قويًا وفعالًا في إحداث التغيير الذي تريده، بدون أن تسيء إلى الآخرين بسلوك عدواني غير مسيطر عليه، أو تسيء إلى نفسك بالكبت الذي يولد التوتر.



# ما هي استراتيجية الطرق المختصرة؟



## تنقسم استراتيجية الطرق المختصرة إلى أربع مراحل:

- الإعداد.
- تقوية الذات.
- إعادة تدريب استجاباتك التلقائية.
- ابق هادئًا إلى الأبد.

وتحتوي كل مرحلة من هذه المراحل على عدد من الخطوات، وبعض هذه المراحل يتطلب من الوقت والجهد أكثر مما يتطلبه البعض الآخر.
وفي العادة هذه الاستراتيجية تأخذ شهرين كحد أقصى حتى يكتمل العمل عليها، وذلك إذا قمت بتخصيص ساعتين على الأقل في الأسبوع لأداء التمرينات والتطبيقات المذكورة في الكتاب.



## المرحلة الأولى: الإعداد



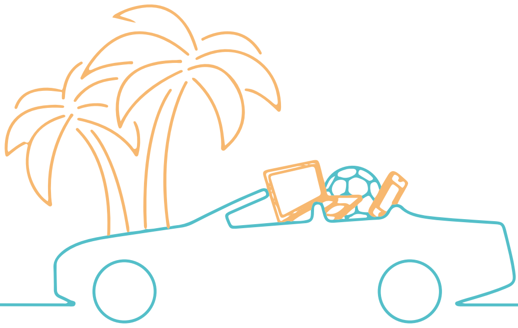
هذه المرحلة هي مرحلة تمهيدية مهمة؛ وهي تدور حول زيادة فهمك لذاتك ولاستجاباتك الغاضبة.

### توفير وقت مميز لتحسين ذاتك:

لكي تبقى ملتزمًا بالعمل على هذه الاستراتيجية، فأنت بحاجة إلى أن تكون متحفزًا للعمل بشكل إيجابي، بدافع اقتناعك بأن ما تبذله من جهد في هذا الشأن سيعود عليك بالسعادة الدائمة.

من الواضح أن الوقت شيء قيم لمن لهم مزاج خاص كمزاجك، ويعد هذا هو أحد الأسباب التي تجعلك تفقد هدوءك بسهولة كبيرة.

لذلك أنت بحاجة إلى الالتزام تجاه نفسك بالعمل على مشكلة الغضب ساعتين أسبوعيًا على الأقل.



## زد معرفتك بطبيعة الغضب:

إن نتيجة الاعتقاد بأن الغضب هو قوة غامضة كامنة بداخلنا، هي أن ذلك يقلل من إحساسنا بالذنب الذي يصاحب الاستخدام السيئ لهذه القوة، ويشعرنا أننا أكثر حرية لأن نضع عن كاهلنا مسئولية التعامل والتكيف مع نتائج سلوكنا، وقد يصل بنا الأمر إلى حد إلقاء المسئولية على من كان ضحية لغضبنا.

أنت لست بحاجة إلى أن تكون متخصصًا في علم النفس حتى تستطيع المحافظة على هدوء أعصابك، ولكن المؤكد هو أن الحد الأدنى من الفهم لطبيعة الغضب من الممكن أن يحدث فارقًا كبيرًا في هذا الإطار.

فيما يلي ملخص لبعض الحقائق الهامة لفهم استجاباتنا الغاضبة:

### الغضب مسألة طبيعية:

وهو استجابة نفسية انفعالية تهدف إلى الدفاع عن النفس، في مواجهة أي شكل من أشكال التهديد أو الإساءة أو العنف.

### الغضب لا يمكن تجنبه:

أي إنسان عرضة لأن يشعر به ما لم يكن جهازه الانفعالي تالفًا، أو يعيش معزولًا في جزيرة صحراوية خيالية.

### الغضب مسألة وقتية:

واستمراره لفترات طويلة يسبب الكثير من المشكلات للجهاز العصبي والأعضاء والعضلات.

### استجابتك للطوارئ يمكن أن تأخذ أحد مسارين فسيولوجيين:

المسار الأول وهو المسار الشائك، ويتم توجيه الغضب فيه إلى أحد مراكز الانفعالات الفطرية في المخ، والذي بدوره سيجعلك تستجيب بالمواجهة أو بالهروب أو بالسكون.

المسار الثاني وهو طريق الحكمة، ويتم إرسال الغضب فيه إلى مراكز التفكير في المخ، هذه المراكز بدورها تصنع استجابة مناسبة للموقف، ومختلفة عن الاستجابات الثلاثة السابقة.

### الغضب ذو طابع فردي:

فلا يتشابه اثنان في مشاعرهما أبدًا تجاه حدث معين.

### الغضب لا يجيد قراءة الوقع:

إذا شعر العقل بالتهديد، فستكون استجابته انفعالية تمامًا.

### يمكن التعبير عن الغضب بشكل آمن وبناء:

ما من أحد بمقدوره أن يجبرك على أن تفقد هدوءك، فإذا اخترت أن تظل مسيطرًا على مشاعرك، فسوف تستطيع أن تحول الطاقة التي يولدها غضبك إلى استجابة حاسمة وبناءة.

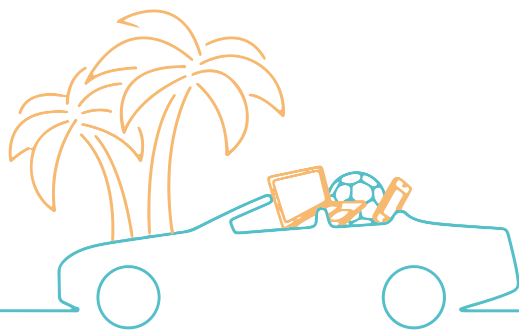


## درب حارس الغضب الخيالي الخاص بك:

هناك عوامل كثيرة مسئولة عن الفروق الفردية الموجودة بيننا فيما يتعلق بالغضب، لذا مهمتك في هذه الخطوة أن تزود حارس الغضب الخاص بك بخريطة عن شخصيتك، أنت بحاجة لأن تكون على دراية بالآتي:

- الأوقات والأشخاص الذين يفقدونك هدوءك، وتتزايد معهم احتمالات غضبك.
- الطريقة التي تعبر بها عن مشاعرك عندما تنفجر غاضبًا.
- الطريقة التي يستجيب بها جسدك عند الغضب.





# المرحلة الثانية: تقوية الذات

ستساعدك الخطوات القادمة على أن تشعر شعورًا أفضل تجاه ذاتك، عن طريق زيادة كل من احترامك الداخلي لذاتك، وكذلك تحسين طاقتك الجسدية.

## زد من تقديرك لذاتك:

زيادة تقديرك لذاتك على أساس منتظم ستجعلك أقل تأثرًا في مواجهة كل ما ينتقص من كبريائك، كما أنها ستساند حقك في الدفاع عن كرامتك بطريقة بناءة وحاسمة.

## تعرف على أخطائك:

أفضل ترياق لفرط اعتقاد المرء بأنه أفضل أخلاقًا من الآخرين، هو ببساطة أن يتحلى بالتواضع ويعترف في قرارة نفسه بأنه ليس منزها عن الخطأ، مثله مثل أي إنسان. فغالبا أخطاء الآخرين التي تجعلنا نستشيط غضبًا، هي عادة نفس الأخطاء التي عادة ما نجد صعوبة في تجنب الوقوع بها.

## اطرح عنك الماضي الذي لا تريده:

ربما لم يكن لديك الخيار في الماضي في أن تتعرض لجروح نفسية شتى، ولكن في مقدورك الآن أن تقرر أن تداوي نفسك من هذه الجروح.

## ثبت نفسك في مركز السيطرة على حياتك:

عندما تسيطر على الاتجاه العام في حياتك ككل، فإن ذلك سيولد بداخلك إحساسًا عميقًا بالقوة الشخصية، فإذا صادفك ما يحبطك ويعرقل تقدمك في طريق ما؛ فإن هذه القوة ستجعل من السهل عليك أن تقاوم تبديد طاقتك فيما لا طائل من ورائه.

## زد طاقتك الجسدية:

عندما نجهد أجسامنا أكثر من اللازم ونحملها أكثر من طاقتها، نصبح أكثر عرضة لأن نغضب بسهولة شديدة، اهدف إلى أن تجعل جسدك اليوم في الحالة التي تريد أن يكون عليها في الغد.



# المرحلة الثالثة:
# إعادة تدريب استجاباتك التلقائية



هذه المرحلة تتعلق باستبدال استجابات (المواجهة –الهروب –السكون) التلقائية غير المفيدة، والتي تم برمجتها في اللا واعي عن طريق الجينات، أو عن طريق تجارب الطفولة المبكرة، أو الأحداث الدامية التي تعرضت لها في حياتك – باستجابات جديدة حاسمة وآمنة وبناءة.

## فكر بإيجابية في مواجهة التحديات الصعبة:

التفاؤل والتفكير الإيجابي سيجعلك باستمرار في حالة ذهنية تتيح لك ملاحظة الفرص، حتى ما يوجد منها في المواقف المؤلمة وغير العادلة.

## اعرف متى تثير استجابتك التلقائية السلوك الصعب لدى الآخرين:

أنت دائمًا مسئول عما لعقلك اللا واعي من تأثيرات على الآخرين من حولك، فأحكامك اللا شعورية ضد شخص معين، لا تؤثر فقط على الطريقة التي تتقبل بها هذا الشخص، ولكنه في أغلب الأحوال يؤثر كذلك على الطريقة التي يستجيب بها هذا الشخص لك.

## تغذية ضميرك بتعليمات واضحة عن الغضب:

كن فخورًا بضميرك واستخدم الغضب الموجه لتجعل هذا الضمير يعمل بصورة بناءة لصالحك ولصالح القضايا التي تعمل عليها.

فعن طريق السماح بطريقة واعية بأن تكون طاقة الغضب لديك لها بعض الأهداف المشروعة والمنطقية، سوف تجد أنك لم تعد تحت رحمة عقلك الباطن كما السابق.

## أتقن فن التحكم في النبض:

إن الاستجابة الغاضبة عندما تبدأ في العمل، يتم إفراز هرمونات معينة تؤدي إلى زيادة معدل النبض، وتجعل القلب يعمل بطاقة وسرعة أكبر، لذلك يجب عليك أن:

- تعتاد على ممارسة تمارين التنفس لمدة خمس دقائق على فترات منتظمة موزعة على مدار اليوم.
- تقضي خمس عشرة دقيقة من الاسترخاء العميق مرتين على الأقل كل أسبوع.

## خفف من حدة كلامك:

التخفيف من حدة كلامك لن يقتل الجوانب الانفعالية بداخلك، ولكنه ببساطة سوف يسخر هذه الجوانب حتى يمكنك أن تستخدمها عندما تقرر أنت ذلك.

## تدرب بشكل متكرر على الاستجابات الحاسمة:

إذا كنت ترغب في أن تغرس في شخصيتك استجابة بديلة تنشأ بحكم تعودك على ممارستها، ينبغي أن تكون لديك خطة عمل واقعية متدرجة تدعم حافزك لذلك.

السلوك الحاسم تمامًا مثل السلوك الغاضب هو مجرد عادة، لذلك هو يتطلب التكرار حتى يتأكد وجودها وتصبح جاهزة للاستخدام.

## قلل خوفك من غضب الآخرين:

لا تكبت خوفك وتكتفي بمراقبة غضب الآخرين وهو يدمر حياتك، ولكن بدلًا من ذلك قم بتحويل هذا الخوف إلى شجاعة، واستخدم غضبك بشكل حاسم، لتحصل على ما تحتاجه وتريده.



# المرحلة الرابعة: ابق هادئًا إلى الأبد



هذه المرحلة سوف تساعدك على الحفاظ على كل الفوائد والمميزات، التي يجب أن تكون حصلت عليها من خلال العمل الشاق الذي قمت به في المراحل الثلاث الأخرى التي سبقتها.

## وجه طاقة الغضب الزائدة لديك لخدمة قضايا بناءة:

غضبك من الممكن أن يتحول إلى قوة فعالة بصورة دائمة، وذلك عند استخدامه بشكل إيجابي، مراع لحقوق الآخرين ومشاعرهم.

إن فكرة إعادة التوجيه الهادف للغضب الزائد لهي أفضل بكثير من مجرد السماح لتلك المشاعر المكبوتة بأن تنطلق وتنفجر، كذلك فهي تقوم بتحويل المشاعر السلبية إلى طاقة إيجابية، وهذا يفيد في:

- مساعدة نفسك وزيادة الفرص المتاحة أمامك لتحقيق أحلامك.
- المساعدة على حل مشكلات الآخرين أو التخفيف من حدة هذه المشكلات.
- مساعدة العالم بشكل عام.

## امنح نفسك جرعة إضافية من المتعة والمرح:

المرح هو أحد الفيتامينات الأساسية التي تحتاجها لصحتك الذهنية، وكلما زاد ما تتعرض له من ضغوط وتوتر، زاد مقدار ما تحتاجه من المرح.

إن العلاج بالضحك ليس مفيدًا فقط لمرضى الاكتئاب، ولكنه مفيد كذلك لهؤلاء الذين يغضبون غضبًا شديدًا، ويفقدون أعصابهم بسهولة.

لذا لماذا لا تضفي على حياتك المزيد من البهجة والضحك، وترى ذلك الفارق الكبير الذي يمكن أن تحدثه جرعة صغيرة كل يوم من الفكاهة والمتعة والمرح؟



## وأخيرًا ...

أتمنى أن تكون قد بدأت في جني ثمار الاحتفاظ بهدوئك، كما أرجو أن يكون الآخرون قد بدأوا هم أيضًا في جني ثمار ذلك التغيير الإيجابي الذي طرأ عليك.

